



TOUS PARENTS,  
TOUS ACTEURS...  
[www.reaap95.org](http://www.reaap95.org)



La lettre d'information du réseau d'écoute, d'appui et d'accompagnement des parents  
N°35 - JANVIER 2017

# La Lettre

Des parents du Val d'Oise

EDITION SPECIALE

## ETRE PARENT, UNE AVENTURE

Fédération départementale  
des Centres Sociaux et  
Socio-culturels du Val d'Oise



Le Réaap95 est initié par la DDCS (Direction Départementale de la Cohésion Sociale) et co-piloté par la Caisse d'Allocations Familiales, l'Union Départementale des Associations Familiales, le Conseil Départemental, la Préfecture, Mission Ville et Education Nationale.

Une belle aventure (\*) parsemée de petites et grandes joies mais aussi d'incertitudes, de doutes, de tensions. Le chemin à suivre est long mais il conduit vers le bonheur de voir son enfant voler de ses propres ailes.

Etre parent, ce n'est pas toujours évident. Il existe de nombreuses actions qui permettent d'échanger entre parents, de trouver des ressources, de partager des activités avec leurs enfants...

Pour rendre visible la richesse de ces initiatives, le premier événement consacré aux parents et au soutien à la parentalité s'est déroulé dans le Val d'Oise du 14 au 20 novembre dernier. 75 actions ont été organisées et ont recueilli l'adhésion de plus de 800 participants dans 32 communes. Nous vous proposons de découvrir quelques-unes de ces actions en page centrale.

La semaine a aussi été ponctuée par un temps fort, le mercredi 16 novembre avec le premier forum des acteurs de la parentalité à Eragny sur Oise. Rendez-vous en dernière page pour plus de détails.

(\*)Aventure - définition du Petit Robert : ensemble d'activités, d'expériences qui comportent du risque, de la nouveauté et auxquelles on accorde une valeur humaine.





# 75 ACTIONS 32 COMMUNES PLUS DE 800 PERSONNES

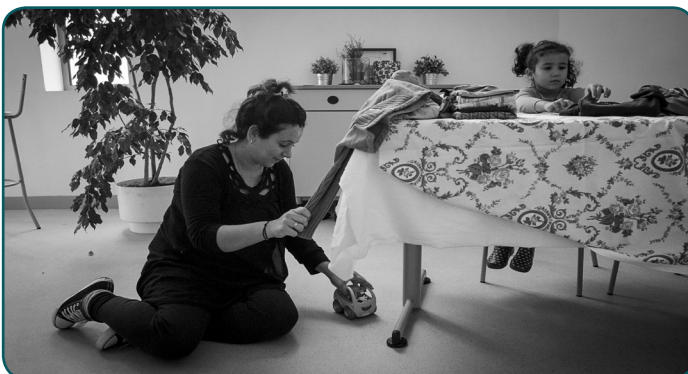
Avec des formes et des approches très diverses, toutes ces actions allaient dans le même sens : permettre aux parents de partager leurs expériences, leurs savoir-faire, et trouver des ressources.

Petit retour sur les animations et témoignages des parents avec ce Zoom sur 10 des actions qui ont eu lieu durant cette semaine.



«Bien être à l'école»

(Centre Social François Rude, Ermont)



Exposition «Parent, un job à plein temps»

(Centre Social Maison de la Challe, Eragny-sur-Oise)

OSNY, SAMEDI 19 NOVEMBRE  
**ENTRE PARENTS**

*D'aventures en aventure,  
c'est ça être parent*

Café-débat. Un public varié a répondu présent. Avec plus de quarante participants (parents, futurs parents, grands-parents, professionnels, élus), cet après-midi a remporté un réel succès.

«J'ai appris à relativiser ma situation, à ne pas forcément culpabiliser par rapport aux problèmes que je rencontre avec mes enfants.»

«J'ai appris beaucoup des témoignages des autres parents : nous ne sommes pas seuls, on galère tous à des degrés différents mais ce n'est pas insurmontable et on apprend à vivre avec nos difficultés.»

«On ne naît pas parent, on le devient au fil du temps.»

AFPM : Association Familiale Protestante Maranatha - Pour en savoir plus : mail francoise.caron@afp-idf.com - 01 30 17 25 82

DOMONT, SAMEDI 19 NOVEMBRE  
**ENTRE PARENTS**

*Atelier bien-être*

10 mamans se sont retrouvées pour un moment de détente alternant une approche de la relaxation, d'auto-massages et de gym douce. Ce temps de pause et d'échanges, mis en place pour un public de parents en majorité isolés, a été très apprécié.

L'action a été facilitée par la prise en charge des enfants par des animateurs.

«Après l'atelier, on se sent plus solide pour affronter notre rôle de parent, plus apaisée car on a évacué les tensions, le stress, en dehors de la présence des enfants.»

«On a apprécié d'être en groupe, de partager et faire ensemble... et de se sentir moins seule.»

Centre social et culturel Georges Brassens - Pour en savoir plus : mail : contact@centregorgesbrassens.fr - 01 39 91 50 69

MENUCOURT, SAMEDI 19 NOVEMBRE  
**ENTRE PARENTS**

*Les gestes qui sauvent*

Atelier organisé par le centre social, ces deux séances, animées par une professionnelle de la Protection Civile, s'adressaient à des parents inquiets sur l'attitude à adopter en cas d'accidents survenant à un enfant.

23 parents et quelques professionnels se sont retrouvés pour une approche des premiers gestes de secourisme spécifiques aux enfants.

«Je me sens maintenant rassuré et plus en confiance s'il faut agir dans l'urgence.»

«Je connais l'ordre des choses entre gestes à effectuer et secours à prévenir.»

Maison de Menucourt

Pour en savoir plus : clenoir@menucourt.fr - 01 34 42 04 08



ST CLAIR SUR EPTÉ  
MERCREDI 16 NOVEMBRE  
**ENTRE PARENTS**

*Parlez pour que les enfants  
écoutent, écoutez pour que  
les enfants parlent*

Soirée d'échanges sur la communication active et bienveillante. Une quinzaine de parents étaient présents pour une soirée riche en échanges. Au final, chacun fait du mieux qu'il peut dans sa relation à l'enfant, mais tous ont pris conscience qu'on pouvait faire autrement.

*«Je suis très content de ne pas avoir été ni jugé ni conseillé mais juste écouté. Nous étions tous parents, sans étiquette, je me suis senti en confiance. Je ne me sens plus seul face à mes difficultés.»*

*«Avant je n'écoutais pas mes enfants. Maintenant je crois qu'ils ont le droit de me dire leurs émotions sans que je m'affecte. Je les écoute juste et ça permet de ne plus entrer en conflit. Mais j'ai encore du travail à faire car la fatigue, le boulot, mon passé ne me permettent pas d'être disponible à chaque fois que je le voudrais.»*

Association les P'tits curieux de Saint Clair - Pour en savoir plus : [lesptitscurieux.desaintclair@gmail.com](mailto:lesptitscurieux.desaintclair@gmail.com) - 06 19 35 26 87



«Graines de Curieux»  
(Maison des Familles, Deuil-la-Barre)



«Eveil Musical»  
(Centre Social Vincent Vigneron, Taverny)

PERSAN, VENDREDI 18 NOVEMBRE  
**PARENTS / ENFANTS-ADOS**

*Culture et partage  
autour du jeu*

C'est autour du jeu que parents et adolescents se sont retrouvés pour une soirée en famille.

Cette séance a permis un vrai moment de complicité ludique en découvrant ou redécouvrant le plaisir de jouer ensemble. De plus ce média a clairement permis de soutenir les parents quand ils posent le cadre lors de la lecture de la règle du jeu, l'écoute et le respect des consignes posées.

*«Ma mère, c'est la meilleure !!»*

*«Je ne savais pas que tu connaissais tant de choses, Maman !!»*

Association La Bulle - Pour en savoir plus : [siege@labulle-prevention-specialisee.fr](mailto:siege@labulle-prevention-specialisee.fr) - 01 30 34 41 85

SANNOIS, SAMEDI 19 NOVEMBRE  
**PARENTS / ENFANTS-ADOS**

*Ateliers de massage  
parent / bébé*

Deux Ateliers ont été organisés dans l'après-midi. Animée par une ostéopathe, cette action a touché 22 parents (pères et mères) et leurs bébés.

*«On a appris des gestes à reproduire à la maison pour soulager son bébé.»*

Espace Parentalité - Pour en savoir plus : [espaceparentalite@sannois.org](mailto:espaceparentalite@sannois.org) - 01 39 98 20 44

SARCELLES, MERCREDI 16 NOVEMBRE  
**PARENTS / ENFANTS-ADOS**

*Je t'imité, tu m'imites...  
Regards croisés*

Temps d'échanges interactifs entre parents et enfants. Une quinzaine de parents et leurs enfants ont accepté de jouer le jeu. Sous forme de petites saynètes, dans des situations rencontrées au quotidien dans la vie familiale, les adultes ont joué le rôle de leurs enfants et inversement.

Cette animation originale a permis d'aborder la question des conflits et de confronter les points de vue entre parents et enfants. Les parents ont pris conscience de leur capacité à parler, et à proposer des changements.

*«Intervenir les rôles, ça permet de se mettre à la place de l'autre et voir les choses autrement.»*

AFASE : Association Femmes Africaines de Sarcelles et des Environs - Pour en savoir plus : [d.association@wanadoo.fr](mailto:d.association@wanadoo.fr) - 06 67 11 25 81

ARGENTEUIL, JEUDI 17 NOVEMBRE  
**PARENTS / PROS**

*Séminaire  
de la Co-éducation*

Réunissant parents et acteurs de l'éducation et organisé à l'initiative de l'association. Cette journée a mobilisé plus de 100 parents et professionnels de l'éducation (enseignants, proviseurs, associations).

*«Certains parents très éloignés de l'école ont pu participer aux ateliers de travail et ont été forcés de propositions sur la question 'que faire pour amener les parents à s'impliquer dans l'école?' Ils souhaitent une suite.»*

ATMF : Association des Travailleurs Maghrébins de France - Pour en savoir plus : [atmfargent@gmail.com](mailto:atmfargent@gmail.com) - 01 39 82 81 48

ARGENTEUIL, LUNDI 14 NOVEMBRE  
**PARENTS / PROS**

*Préparer l'entrée à l'école  
maternelle*

Cette séance organisée par le centre social s'inscrivait dans le cadre du projet Grand'Dire et s'adressait aux parents d'enfants de moins de 3 ans et aux professionnels de l'Education Nationale pour présenter l'école maternelle.

*«Les parents présents ont pu exprimer leurs craintes et leurs représentations de l'école maternelle. Ils comprennent mieux le rôle à jouer pour faciliter l'entrée de leur enfant.»*

*«Les professionnels de l'école ont pu présenter ses objectifs ainsi que la spécificité de la toute petite section de maternelle.»*

La Maison pour Tous - Pour en savoir plus : [maisonpourtousarg@wanadoo.fr](mailto:maisonpourtousarg@wanadoo.fr) - 01 39 82 20 61

MERY SUR OISE, LUNDI 14 NOVEMBRE  
**PARENTS / PROS**

*Comment vivre au quotidien,  
les émotions du jeune enfant*

Soirée d'échanges. La micro crèche de la vallée des loupiots a accueilli 21 parents et professionnels de la petite enfance pour témoigner, partager leurs expériences, évoquer leurs difficultés et débattre en toute confiance sans crainte de jugement. Cette expérience a été extrêmement enrichissante et positive pour les personnes présentes ces soirs-là ! D'ailleurs, nous sommes déjà dans la préparation d'une future soirée!

*«Nous avons pu témoigner de nos difficultés, de nos expériences de parents et échanger avec des professionnels» (parent).*

*«Nous avons pu aborder plusieurs sujets avec les parents : la différence entre l'émotion et le sentiment, comprendre comment et à quel rythme se développe le cerveau de l'enfant, l'importance de la verbalisation et de l'accompagnement de l'émotion» (pro).*

Association ALISE Action Locale pour l'Initiative et l'Epanouissement - Pour en savoir plus : [camille.bordier@alise-asso.fr](mailto:camille.bordier@alise-asso.fr) - 01 49 85 49 26



# FORUM DES ACTEURS DE LA PARENTALITE DU VAL D'OISE

Le premier forum consacré aux acteurs de la parentalité s'est tenu mercredi 16 novembre 2016 à Eragny-sur-Oise. Plus de quarante stands regroupés par thèmes en rapport avec la vie des familles ont été proposés aux visiteurs

VOUS ÊTES PARENT, PROFESSIONNEL OU BÉNÉVOLE, ENGAGÉ DANS LE DOMAINE DE LA PARENTALITÉ

UNE MANIFESTATION POUR SE RENCONTRER, S'INFORMER, ÉCHANGER, PARTAGER DES RESSOURCES...

LE MERCREDI  
**16**  
NOVEMBRE  
2016

**FORUM DES ACTEURS DE LA PARENTALITÉ DU VAL D'OISE**

DES STANDS RÉPARTIS SUR  
6 ESPACES THÉMATIQUES  
3 ATELIERS / TABLES RONDES

DE 14H À 19H  
SALLE DES CALANDRES  
RUE DE LA PAPETERIE,  
95 610 ÉRAGNY

RENSEIGNEMENTS AU 01 39 09 92 92  
SEMINEPARENTS.WORDPRESS.COM

6 Espaces thématiques ont été proposés aux visiteurs : Ressources départementales et transversales, Parent confronté à un événement ou une situation compliquée, Parent d'un jeune enfant, Parent d'un enfant différent, Parent et école, Parent d'un adolescent.

Trois ateliers de réflexion ont également eu lieu dans l'après-midi, cette première édition a rencontré un vif succès et a regroupé plus de 400 participants qui ont pu s'informer, échanger, renforcer et développer des partenariats.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site [semaineparents.wordpress.com](http://semaineparents.wordpress.com) (liste des exposants, vidéo...).



La prochaine lettre des parents portera sur un sujet qui touche tous les parents tout au long de la vie familiale :

## *Se séparer pour mieux grandir*

Qu'il s'agisse de se quitter pour l'entrée à la crèche, à l'école ou au collège, lors d'un voyage scolaire ou un départ en colonie ... ou l'accès à un logement indépendant, la séparation entre le parent et son enfant reste toujours une étape délicate.

Alors, comment vivre au mieux cette transition en tant que parents pour le bien-être de son enfant mais aussi en tant que personne compte tenu de toutes les émotions qui peuvent nous envahir

Nous attendons vos témoignages sur ce sujet, à l'adresse [reaap95@orange.fr](mailto:reaap95@orange.fr) ou par téléphone au 01 39 09 92 93, votre vécu, les solutions que vous avez trouvées, les trucs que vous pouvez partager entre parents